

# Manténgase Sano(a) Controlándose la Presión Sanguínea *Mantenga un Corazón Sano*



La enfermedad cardíaca, a menudo conocida como hipertensión, es el asesino número uno, tanto de hombres como de mujeres, en este país. Una presión sanguínea alta le aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas y la hemorragia cerebral. La presión sanguínea alta no causa síntomas; usted puede tener la presión sanguínea alta y sentirse de lo más bien.

## **¿Qué Tipo de Cosas le Aumentan el Riesgo de una Presión Sanguínea Alta?**

- El fumar
- El beber alcohol
- La inactividad
- Una dieta con alto contenido de grasas
- Tener sobrepeso
- Una dieta con bajo contenido de calcio
- La tensión nerviosa o el estrés

## **Consejos para Prevenir Complicaciones a Causa de la Presión Sanguínea Alta**

- Haga ejercicio regularmente
- Logre un peso saludable y manténgalo
- Evite el alcohol
- Deje de fumar
- Consulte regularmente con su médico
- Hágase revisar frecuentemente la presión sanguínea

## **Disminuya su Presión Sanguínea Comiendo Alimentos Buenos**

- Las frutas, verduras y granos
- Los productos derivados de la leche
- Las hierbas y ajo frescos
- Los condimentos o aderezos que no contengan sal
- Las verduras de hojas verdes
- Alimentos que tengan un alto contenido de calcio, como la leche, el yogur y las verduras de hojas verdes

Esta información fue proporcionada por la Asociación Dietética de los Estados Unidos.  
El Programa Manténgase Sano(a) es patrocinado por el Departamento de la Tercera Edad de California.  
Para obtener información acerca de los servicios y los programas disponibles en su área local,  
llame al 1-800-510-2020 ó al servicio de TTY al 1-800-735-2929.

